पुणे शहरातील ३० ते ४० वयोगटातील व्यायामपट्टूंच्या निरामयतेच्या अंगांचा अभ्यास

संशोधन आराखडा

पीएच.डी. (शारीरिक शिक्षण) पदवीसाठी

शिक्षणशास्त्र विभागामार्फत

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठास सादर

संशोधक

नामदेव रावसाहेब बन्ने

मो.नं. : ७०५८५९९७४४,
८९५१७४२२५६

namadevrbanne@gmail.com

मार्गदर्शक

प्रा .डॉ .चंद्रकांत सातपुते

मो.नं. : ९४२०८१६२२९,
८७६६७४०९५५

cbsatpute2015@gmail.com

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड

२०१९- २०२०

पुणे शहरातील ३० ते ४० वयोगटातील व्यायामपट्टूंच्या निरामयतेच्या अंगांचा अभ्यास

संशोधन आराखडा

पीएच.डी. (शारीरिक शिक्षण) पदवीसाठी

शिक्षणशास्त्र विभागामार्फत

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठास सादर

संशोधक

नामदेव रावसाहेब बन्ने

मार्गदर्शक

प्रा. डॉ. चंद्रकांत सातपुते

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड

२०१९ - २०२०

अनुक्रमणिका

अ.क्र.	तपशील	पृष्ठ क्र.
१	प्रस्तावना	१
२	संशोधनाची उद्दिष्टे	७
३	संशोधन गृहीतके	७
४	संशोधन परिसीमा	८
५	संशोधन मर्यादा	८
६	संशोधन संज्ञाच्या कार्यात्मक व्याख्या	८
७	संदर्भ साहित्याचा आढावा	९
८	संशोधन पद्धती	११
९	जनसंख्या	११
१०	न्यादर्श	११
११	संशोधनाची साधने	११
१२	संशोधन प्रक्रिया	१२
१३	संख्याशास्त्रीय साधने	१२
१४	संशोधन प्रबंधाची स्थूल रूपरेषा	१३
१५	संशोधनाची कालमर्यादा	१३
	संदर्भ सूची	१३

पुणे शहरातील ३० ते ४० वयोगटातील व्यायामपटूंच्या निरामयतेच्या अंगांचा अभ्यास

१. प्रस्तावना

जागतिक आरोग्य संघटनेने (डब्ल्यू.एच.ओ.) परिभाषित केलेले आरोग्य म्हणजे "संपूर्ण शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक योग्य स्थिती आहे. आणि केवळ रोग किंवा अशक्तपणाची अनुपस्थिती नव्हे." पण या व्याख्यामध्ये अनेक विवाद आहेत, कारण याच्या अंमलबजावणीसाठी मर्यादित मूल्य असू शकते. आरोग्याला संपूर्ण आयुष्यभर शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक आव्हाने स्वीकारण्याची आणि व्यवस्थापित करण्याची क्षमता म्हणून परिभाषित केले जाऊ शकते.

१.१ निरायमता

निरामयता ही एक आरोग्याविषयक विस्तृत संकल्पना आहे, अनेक लोक आरोग्याविषयी बोलताना फक्त शरीरिक आजार नसणे किंवा शरीरिकदृष्ट्या तंदुरुस्त असणे म्हणजे आपले आरोग्य चांगले असे म्हणतात. पण आरोग्य हे गंभीर आजार किंवा अक्षमता असलेले लोक त्यांच्या शारीरिक किंवा मानसिक मर्यादा मधून वर येऊन श्रीमंतीत, अर्थपूर्ण, महत्त्वाचे जीवन जगण्यासाठी प्रयत्न करतात. आजार बरे करण्याचे काही पैलू आपल्या जीन्स, वय आणि इतर घटकांद्वारे ठरवले जातात जे आपल्या नियंत्रणाबाहेर असू शकतात. परंतु, आपल्याला आपले जीवन कसे जगता येईल याबद्दल आपण केलेल्या निर्णयांद्वारे खरी निरामयता प्रामुख्याने निर्धारित केली जाते. *फीट आणि वेल* या पुस्तकात जीवनशैली आणि अर्थात जीवनशैलीसह पूर्णपणे जीवन जगण्याच्या उद्देशाने, 'आरोग्य' आणि 'निरोगीपणा' शब्दांचा वापर करू

निरायमता ही एक निरोगी आणि समाधानी जीवन जगण्याविषयी जागरुकता निर्माण करण्यासाठीचे आणि जीवनशैली निवड सक्रिय प्रक्रिया याबद्दल विस्तृत माहिती पहावयास मिळते. (फिट & वेल)

निरामयता म्हणजे फक्त आजारपणापासून मुक्त होण्यापेक्षा आरोग्य अधिक चांगले आणि विकसित करणे त्याचबरोबर निरामयता ही आरोग्यामध्ये बदल आणि वाढीची गतिशील प्रक्रिया आहे. "संपूर्ण शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक योग्य स्थिती, किंवा केवळ रोग, अशक्तपणाची अनुपस्थिती म्हणजे निरामयता नाही." निरामयतेचे सात घटक फिट आणि वेल पुस्तकात पहावयास मिळतात.

१.१.१ निरामयतेचे घटक

वरील सविस्तर विश्लेषणातून आपल्याला असे पहावयास मिळते की, निरामयता म्हणजे फक्त शरीर निरोगी असणे नाही, व्यायाम करणे, योग्य पोषक आहार घेतला, विश्रांती घेतली आणि आपण आजारापासून दूर आहोत म्हणजे आपले आरोग्य चांगले आहे असे नाही, त्यासाठी निरामयतेचे इतर घटकांचा देखील समतोल राखणे आवश्यक आहे. निरामयतेचे घटकांची संख्या विविध पुस्तकांमध्ये कमी जास्त आढळते निरामायतेचे एकूण सात घटक आहेत. शारीरिक, भावनिक, मानसिक, सामाजिक, बौद्धिक, व्यावसायिक आणि आध्यात्मिक इत्यादी हे सर्व घटक एकमेकाशी संबंधित आहेत. उदाहरणार्थ : एखादा व्यक्तीची भावनिक पातळी खालची असेल तर त्याचा प्रभाव त्याच्या व्यायाम, अभ्यास, आणि समाजिक वर्तनावर होत असतो.

१.१.२ शारीरिक निरामयता

आपले शारीरिक आरोग्य योग्य ठेवून कार्यक्षमतेसाठी योग्य काळजी घेते. संपूर्ण शारीरिक आरोग्य आपल्या शारीरिक क्रियाकलाप, पोषण आणि मानसिक आरोग्याशी समतोल ठेवण्यासाठी प्रोत्साहित करते. शारीरिक आरोग्य केवळ व्यायाम किंवा पोषण नाही, यापेक्षा बरेच काही आहे. यासाठी शारीरिकरित्या सक्षम, दैनंदिन व्यायाम, योग्य समतोल आहारचे सेवन, आवश्यक असणारे योग्य शरीर वजन, पुरेशी झोप, लैंगिक संबंध आणि शारीरिक सदृढता या गोष्टींचा विचार केला जातो.

१.१.३ भावनिक निरामयता

यामध्ये व्यक्तीच्या भावना, आणि त्यावर त्याचे असलेले नियंत्रण आणि त्याने भावनिकतेवर सद्य केलेली स्थिरता या गोष्टींचा विचार केला जातो. याच बरोबर एखाद्या व्यक्तीची भावना, ती व्यक्त करण्याची पद्धत, बदलत्या परीस्थितीनुसार स्वतःमध्ये समायोजन, येणाऱ्या ताणाला सामोरे जाणे, तसेच जीवनातले चढ-उतार ताणतणाव आणि निराश अवस्थेमध्ये देखील जीवनाचा आनंद घेणे होय.

१.१.४ बौद्धिक किंवा मानसिक निरामयता

म्हणजेच बौद्धिकदृष्ट्या योग्य असणे. त्याचबरोबर एखादा व्यक्ती शिकलेल्या गोष्टींचे उपयोजन करतो, स्वतः नवनवीन संधी उपलब्ध करून ज्ञान मिळविण्याचा प्रयत्न करतो अशा व्यक्तीची मानसिक निरामयता चांगली असेल. चांगले मानसिक आरोग्य असणारे लोक मुक्त मनाचे असतात आणि ते इतरांचे विचार मान्य करतात.

१.१.५ सामाजिक निरामयता

यामध्ये व्यक्तीचा स्वत: बद्द्लची सकारत्मक प्रतिमा, समाजामध्ये आत्मविश्वासाने वावरणे, प्रेमळपणे वर्तन आणि मैत्रीपूर्ण संबंध प्रस्थापित करणे होय. या गोष्टींचा समावेश होतो. सामाजिक निरामयता मध्ये फक्त स्वत:चा विचार न करता तो व्यक्ती माणसांची आणि समजतील वातावरणची आवड असणे गरजेचे आहे. समाजामध्ये चालणाऱ्या विविध गोष्टींमध्ये सहभागी होणे, चांगले संभाषण आणि विचारांची देवाणघेवाण होणे ही सामजिक निरामायतेची उदाहणे आहेत.

१.१.६ पर्यावरण विषयक निरामयता

यामध्ये आपल्या जीवनशैली तसेच आरोग्यावर पर्यावरणाचा प्रभाव होय. आपल्याला जीवनाचा आनंद घेण्यसाठी हवा, शुद्ध पाणी, पोषक आहार, योग्य निवारा, समाधानकारक कामाची परिस्थिती, वैयक्तिक सुरक्षितता, आणि समृद्ध नातेसंबंध आदी घटकांची मानवाला गरज असते. पर्यावरणातील प्रदूषण, अशुद्ध हवा, असुरक्षित वातावरणाचा दुष्परिणाम सतत आपल्या आरोग्यावर होत असतो. म्हणून आनंदी राहण्यासाठी प्रत्येक व्यक्तीने पर्यावरणाशी मैत्री करून त्याचा विकास करणे गरजेचे आहे.

१.१.७ व्यावसायिक निरामयता

व्यावसायिक निरामयता म्हणजे नोकरीमध्ये उच्च प्रमाणात धन प्राप्ती किंवा उच्च स्थान असणे नव्हे. कोणतेही काम व्यवसायिक निरामयता विकासासाठी मदत करू शकते, यासाठी पगार/मोबदला देण्याऐवजी बक्षीस देवून कामगाराचे कौतुक झाले पाहिजे. व्यावसायिक चांगली लोक हे, त्यांच्या कौशल्यांचा विकास साधण्यासाठी

नवनवीन संकल्पनांचा वापर आपल्या कामात करून आपले ध्येय साध्य करतात. त्यांच्या व्यवसायातून नवनवीन कामच्या संधी उपलब्ध होऊन व्यवसायिक निरामयतेचा विकास होण्यास मदत होते.

१.१.८ आध्यात्मिक निरामयता

आध्यात्मिक निरामयतेमधून निरामयतेच्या सर्व घटकांचे समायोजन साधण्यास मदत होते. अध्यात्मिक निरामयतेचा मुलभूत गुणधर्म म्हणजे जीवन जगण्याची दिशा, उच्च राहणीमानासाठी नातेसंबंध याबद्लचा समज असणे. यातून वैयक्तिक स्वातंत्र, प्रार्थाना, विश्वास, प्रेम, इतरांशी जवळीकता, मनशांती, आनंद आणि समाधान मिळते. (वर्नर डब्लू.के. आणि शरोन ए. २००६)

यापैकी बहुतेक आरोग्यविषयक समस्या टाळण्याजोग्या आहेत, तरी जागतिक आजारी आरोग्यामध्ये प्रमुख योगदानकर्त्यांच्या मते, अंदाजे एक अब्ज लोकांना आरोग्याची देखभाल प्रणाली माहिती नाही. निश्चितच, सर्वात सामान्य आणि हानीकारक आरोग्य समस्या म्हणजे बर्याच लोकांना आरोग्यविषयी चांगल्या उपायांबद्दल जागृकता नाही. (शाह, २०१४)

१.२ संशोधनाची पार्श्वभूमी

पुणे शहरातील लोकांची जीवनशैलीचा विचार करताना , पुणे शहर हे शिक्षणाचे माहेर घर असे म्हटले जाते, पुणे शहरामध्ये उच्च शिक्षित लोकांची संख्या मोठ्या प्रमाणात आढळते. भारतामध्ये रिबॉक इंडिया सुदृढता सर्वेक्षणामधून भारतातील प्रमुख आठ शहरांचा अभ्यास केला. यामध्ये पुणे शहर सुदृढतेमध्ये सर्वोच्च स्थानी आहे, असे दिसून आले आहे. (https://brandequity.economictimes. indiatimes.com)

पुणे शहरातील उच्च शिक्षितांमध्ये आधुनिक साधनाचा वापर आणि सवयीमुळे पुणेकरांच्या आरोग्यावर परिणाम होत असताना पाहवयास मिळते. आधुनिक साधनांच्या वापरासोबत व्यायामासंबंधी जागरूकता देखील आपल्याला पाहवयास मिळते. पुणे शहरामध्ये ३० ते ४० वयोगटातील लोक हे आर्थिकदृष्ट्या स्थिर, कौटुंबिक जीवन जगत आहेत. हे व्यायाम करणारे लोक व्यवसायिक, महती तंत्रज्ञान विभामध्ये नोकरी करणारे, शासकीय अधिकारी, शैक्षणिक क्षेत्रामध्ये काम करणारे हे सर्व शहरातील विविध ठिकाणी आपले आरोग्य चांगले ठेवण्यासठी चालणे, पळणे, खेळ खेळणे, सायकल प्रवास करणे, जिममध्ये व्यायाम करणे असे वेगवेगळे उपक्रम करत असतात. पण जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार चांगले आरोग्य म्हणजे शरीरिक सदृढता असणे नाही, निरामय जीवन जगण्यासाठी आरोग्याच्या इतर घटक देखील चागले असणे गरजेचे आहे. यामुळेच प्रस्तुत संशोधनात पुणे शहरामध्ये व्ययाम करणाऱ्या लोकांच्या वेगवेगळया व्यायामाच्या पद्धती, व्यामाचा त्यांच्या निरामयतेच्या अंगावर काय परिणाम झाला आहे का? कोणत्या व्यायाम उपक्रमाच्या सहाय्याने निरामयतेच्या कोणत्या अंगाचा विकास होत आहे? त्याचबरोबर यासाठी व्यायाम करणाऱ्या लोकांच्या आरोग्यचा स्तर याचा अभ्यास करण्यासाठी पुणे शहरातील व्यायामपट्टूंच्या निरामयतेचा अभ्यास ही संशोधन समस्या मांडण्यात आली आहे.

१.३ संशोधनाची गरज आणि महत्त्व

- पुणे शहरातील व्यायामपट्टू आरोग्याच्या विकासासाठी वापरत असलेल्या व्यायामाच्या पद्धतींची माहिती मिळेल.

- पुणे शहरातील व्यायाम पट्टूंच्या निरामयतेचा स्तर समजावून घेऊन भविष्यात निरामयतेचा विकास करण्यास कार्यक्रम तयार करण्यास मदत होईल.
- चांगल्या आरोग्यासाठी फक्त शारीरिक सुदृढता विकसित करण्याबरोबरच निरामयतेच्या इतर घटकांचे महत्त्व पटवून देण्यास मदत होईल.
- व्यायामाचा निरामयतेच्या इतर घटकांशी संबंध स्पष्ट करण्यास मदत होईल.
- निरामयतेच्या अंगांचा विकास करण्याच्या दृष्टीने मार्गदर्शक सूची तयार करण्यासाठी प्रस्तुत संशोधन उपयुक्त ठरणार आहे.
- व्यायामाच्या उपक्रमानुसार व्यायामपट्टू निरामयतेच्या अंगांचा विकास स्पष्ट करण्यास मदत होईल.

२. संशोधनाची उद्दिष्टे

- पुणे शहरातील ३० ते ४० वयोगटातील व्यायामपट्टूंच्या निरामयता अंगांचे मापन करण्यासठी कसोटी/चाचणी तयार करणे.
- पुणे शहरातील ३० ते ४० वयोगटातील व्यायामपट्टूंचे निरामयतेच्या अंगांचे मापन करणे.
- पुणे शहरातील ३० ते ४० वयोगटातील व्यायामपट्टूंच्या व्यायाम उपक्रम आणि निरामयतेच्या अंगांचा सहसंबंध तपासणे.
- पुणे शहरातील ३० ते ४० वयोगटातील व्यायामपट्टूंचे निरामयतेच्या अंगांचा विकास करण्यासाठी मार्गदर्शक सूची तयार करणे.

३. संशोधन गृहीतके

- संशोधनासाठी निवडलेल्या कसोटीबद्दल व्यायामपट्टूंच्या मूलभूत ज्ञान असेल.
- संस्थेची माहिती गोळा करताना व्यायामपट्टू योग्य पद्धतीने प्रतिसाद देतील.

- संशोधनामध्ये सहभागी व्यायामपट्टू संशोधन हेतू साध्य करण्यासाठी मदत करतील.
- माहिती गोळा करताना प्रतिसादकांचे आरोग्य चांगले असेल.

४. संशोधन परिसीमा

- प्रस्तुत संशोधन हे पुणे महानगरपालिका अंतर्गत विविध भागांमध्ये चालणाऱ्या जिम, क्रीडा मंडळ सायकलिंग क्लब, पोहण्याचे तलाव, योग केंद्र, या ठिकाणी व्यायाम करणाऱ्या लोकांपुरते मर्यादीत असेल.
- प्रस्तुत संशोधनात ३० ते ६०वयोगटातील स्त्री आणि पुरुष व्यायामपट्टूंचा समावेश असेल.
- संशोधनामध्ये चालणे, पळणे, जिम, सायकल, पोहाणे, योग असणे, तालबद्ध व्यायाम आणि विविध प्रकारचे खेळ खेळणाऱ्या व्यायामपट्टूंचा समावेश असेल.

५. संशोधन मर्यादा

- माहिती गोळा करताना संशोधनासाठी निवडलेल्या व्यायामपट्टूंच्या मानसिकतेवर नियंत्रण असणार नाही.
- संशोधन अभ्यासाची निष्कर्ष पूर्णपणे व्यायामपट्टूंच्या प्रतिसादावर आधारित असतील.
- संशोधनासाठी निवडलेल्या व्यायामपट्टूंच्या सामाजिक आर्थिक घटकाचा त्यांच्या जीवनशैलीवर परिणाम होतो ही अभ्यासाची मर्यादा आहे.

६. संशोधनाच्या कार्यात्मक व्याख्या

व्यायामपट्टू :

पुणे शहरातील ३० ते ४०वर्षे वयोगटातील महानगरपालिका अंतर्गत येणाऱ्या वेगवेगळया क्रीडा संकुले, जिम, सायकलींग क्लब, योगा केंद्र, पोहण्याच्या

तलावामध्ये स्वत:हून व्यायाम करणाऱ्या स्त्री आणि पुरुष लोकांना संशोधनामध्ये व्यायामपट्टू असे म्हटले आहे.

निरामयता :

पुणे शहरातील ३० ते ४० वर्षे वयोगटातील व्यायामपट्टूचे शारीरिक, भावनिक, सामाजिक, बौद्धिक, व्यावसायिक आणि आध्यात्मिक स्थिती चांगली असणे यास संशोधनामध्ये निरामयता असे म्हटले आहे.

व्यायामाची साधने :

पुणे शहरातील ३० ते ४०वर्षे वयोगटातील व्यायामपट्टू क्रीडा संकुल, जिम, खेळ खेळणे, सायकलिंग क्लब, पोहणे आणि योगा असे विविध व्यायामाच्या पद्धती, साहित्य, आणि प्रकार जे निरामयता अंगांचा विकास करण्यासठी वापरल्या जातात त्यास व्यायामाची साधने असे संशोधनात म्हटले आहे.

७. संदर्भ साहित्याचा आढावा

थॉमस डी. एफ. (१९९६) फीट आणि वेल या पुस्तकात निरामयता ही एक आरोग्याविषयक विस्तृत संकल्पना आहे, अनेक लोक आरोग्याविषयी बोलताना फक्त शरीरिक आजार नसणे किंवा शरीरिकदृष्ट्या तंदुरुस्त असणे म्हणजे आपले आरोग्य चांगले असे समजतात. पण आरोग्य हे गंभीर आजार किंवा अक्षमता असलेले लोक त्यांच्या शारीरिक किंवा मानसिक मर्यादांमधून वर येऊन श्रीमंतीत, अर्थपूर्ण, महत्त्वाचे जीवन जगण्यासाठी प्रयत्न करतात. आजार बरे करण्याचे काही पैलू आपल्या जीन्स, वय आणि इतर घटकांद्वारे ठरवले जातात जे आपल्या नियंत्रणाबाहेर

असू शकतात. परंतु आपल्याला आपले जीवन कसे जगता येईल याबद्दल आपण केलेल्या निर्णयांद्वारे खरी निरामयता प्रामुख्याने निर्धारित केली जाते. *फीट आणि वेल* या पुस्तकात जीवनशैली आणि अर्थात् जीवनशैलीसह पूर्णपणे जीवन जगण्याच्या उद्देशाने, ‘आरोग्य’ आणि ‘निरोगीपणा’ शब्दांचा वापर करू निरायमता ही एक निरोगी आणि समाधानी जीवन जगण्याविषयी जागरुकता निर्माण करण्यासाठीचे आणि जीवनशैली निवड सक्रिय प्रक्रिया या बद्दल विस्तृत माहिती पहावयास मिळते.

ढेंगळे दा.(२०१६) यांनी किशोरवयीन आरोग्याशी संबंधित अभ्यास आहे. या अभ्यासाचा उद्देश निरामयता कार्यक्रम तयार करणे आणि निरामयता कार्यक्रम अंमलबजावणी करणे हा होता. पुणे शहरातील किशोरवयीन मुले ही संशोधनाची जनसंख्या होती. या संशोधनासाठी संशोधकाने वर्णनात्मक सर्वेक्षण सह प्रयोगात्मक ही संशोधन पद्धत वापरली आहे संशोधन अभ्यास तीन टप्प्यांत करण्यात आला. पहिल्या टप्प्यात निरामयता यादी विकसित करण्यात आली, दुसऱ्या टप्प्यात सर्वेक्षण करण्यात आले आणि तिसऱ्या टप्प्यात सर्वसाधारण आरोग्य कार्यक्रम चालविण्यात आला होता. माहितीचे विश्लेषण करून पुढील निष्कर्ष आढळून आले.
विकसित केलेली निरामयता सूची पुढील तपासणीसाठी वैध, विश्वसनीय साधन आहे, आणि हे साधन सुसंघटीत मूल्यमापन प्रक्रियेसाठी, मानके सहित तयार आहे. किशोरवयीन आरोग्याची सध्याची स्थिती अत्यंत आव्हानात्मक आहे. सांखिकीय मधून असे आढळले की, केवळ 20% किशोरवयीन लोकांच्या आरोग्याची चांगली क्षमता होती आणि बहुसंख्य 80% समाधानकारक निरामयता गुणांकन असल्याचे आढळून आले. संशोधनाद्वारे तयार केलेले आणि विकसित केलेले सुनुकूलित कार्यक्रम,

किशोरवयीन मुलांच्या गरजेचा आणि खूप प्रभावी असल्याचे आढळले. म्हणूनच कार्यक्रम पौगंडावस्थेतील निरामयता संबंधात महत्त्वपूर्ण प्रभावाचा ठरला.

८. संशोधन पद्धती

प्रस्तुत संशोधनासाठी वर्णनात्मक संशोधन पद्धतीमधील सर्वेक्षण आणि सहसंबंधात्मक संशोधन पद्धतीचा वापर करण्यात येईल.

९. जनसंख्या

प्रस्तुत संशोधनासाठी पुणे शहरातील महानगरपालिका अंतर्गत येणाऱ्या वेगवेगळया क्रीडा संकुल, जिम, सायकलिंग क्लब, पोहण्याचे तलाव, योगा केंद्र मध्ये ३० ते ४०वर्षे वयोगटातील व्यायाम करणारे लोक ही संशोधनाची जनसंख्या असेल.

१०. न्यादर्श

प्रस्तुत संशोधनासाठी पुणे शहरातील महानगरपालिका अंतर्गत येणाऱ्या वेगवेगळया क्रीडा संकुल, जिम, सायकलिंग क्लब, पोहण्याचे तलाव, योगा केंद्र मध्ये ३० ते ४०वर्षे वयोगटातील व्यायाम करणाऱ्या अंदाजे ५०० व्यायाम पट्टूंची सुज्ञ किंवा हेतुपूर्वक नमुना पद्धतीने न्यादर्श म्हणून निवड करण्यात येईल.

११. माहिती गोळा करण्याची साधने

प्रश्नावली आणि मुलाखत

सामान्य रूपाने कृष्णलीला प्रश्नांची उत्तरे प्राप्त करून घेण्याची पद्धती असून त्यात प्रश्नपत्रिकेच्या वापर करण्यात येतो अन्य त्या प्रश्नांची प्रतिसाद उत्तरे द्यावी लागतात असे गुड आणि हॅट यांनी म्हटले आहे.

बंदिस्त प्रश्नावली

ही शैक्षणिक संशोधनात महत्त्वाची प्रश्नावली समजण्यात येते. या प्रश्नावलीत प्रत्येक प्रश्नासमोर त्याचे संभाव्य उत्तरे दिलेली असतात. प्रतिसादकास त्यापैकी कोणतेही एक उत्तर निवडायचे असते. अशा प्रश्नावलीस बंदिस्त प्रश्नावली अथवा बुद्ध अथवा मर्यादित प्रश्नावली असे संबोधण्यात येते. अनेक पर्यायांपैकी योग्य उत्तर निवडून त्यावर खून करावयाची असते.

१२. संशोधन प्रक्रिया

- संशोधन समस्येला अनुसरून संदर्भ साहित्याचा आढावा घेणे. तसेच संशोधन विषयातील तज्ज्ञ व्यक्तींचे मार्गदर्शन घेण्यात येईल.
- पुणे शहरातील ३० ते ४० वयोगटातील व्यायामपट्टूंच्या निरामयता अंगांचे मापन करण्यासाठी कसोटी/चाचणी तयार करणे.
- पुणे शहरातील ३० ते ४० वयोगटातील व्यायामपट्टूंच्या निरामयता अंगांचे मापन करण्यासठी कसोटी/चाचणीची वैधता, विश्वसनीयता, वस्तुनिष्ठता तपासणे.
- पुणे शहरातील ३० ते ४० वयोगटातील व्यायामपट्टूंच्या निरामयता अंगांचे मापन करण्यासाठी तयार केलेल्या कसोटी/चाचणी पथदर्शी अभ्यास करणे.
- पुणे शहरातील महानगरपालिकेत अंतर्गत येणाऱ्या वेगवेगळ्या क्रीडा संकुल, जिम, सायकलिंग क्लब, पोहण्याचे तलाव, योगा केंद्र मध्ये भेट देऊन प्रत्यक्ष पेपर पेन्सिलद्वारे ३० ते ४० वयोगटातील व्यायामपट्टूंच्या निरामयता अंगांचे मापन करण्यासठी तयार केलेल्या कसोटी राबविणे.
- आलेल्या माहितीचे सांखिकीय विश्लेषण करुन निष्कर्ष काढणे.
- संशोधन प्रबंध तयार करणे.

१३. माहिती विश्लेषणाची साधने

- वारंवारिता
- माध्यमान
- मध्यगा
- बहुलक
- काय-स्क्वेर कसोटी
- स्पिअरमन सहसंबध

१४. संशोधन प्रबंधाची स्थूल रूपरेषा

प्रकरण १. प्रास्ताविक

प्रकरण २. संबंधित संशोधन साहित्याचा आढावा

प्रकरण ३. संशोधन पद्धती

प्रकरण ४. माहिती संकलन आणि विश्लेषण व अर्थनिर्वचन

प्रकरण ५. सारांश अनुमान आणि शिफारशी

१५. संशोधन कालमर्यादा

संशोधनाची कालमर्यादा ३६ महिने राहील. संशोधनाची रूपरेषा खालील प्रमाणे असेल .

१.	प्रास्ताविक	२ महिने
२.	संबंधित संशोधन साहित्याचा आढावा	६ महिने
३.	संशोधन कार्यपद्धती, प्रश्नावली मतवाली तयार करणे	८ महिने
४.	माहिती संकलन आणि विश्लेषण	११ महिने
५.	सारांश अनुमान आणि शिफारशी	६ महिने
६.	प्रबंधाची छपाई व बांधणी	२ महिने
७.	प्रबंध सादर	१ महिने

प्रस्तुत संशोधनासाठी वरीलप्रमाणे केलेली प्रकरणांची मांडणी अंतिम नाही. प्रत्यक्ष संशोधन सुरु झाल्यानंतर आवश्यकतेनुसार तिच्यामध्ये बदल संभोवतो.

.

संदर्भ सूची

Fahey,T.D.(1996). *Fit and Well Core Concepts and Labs in Fhysical Fitness and Welness*.(4th Edt.).California:Mayfield Publishing Company.

Shah, Anup (5 January 2014). "Health Issues." *Global Issues*

आहेर, श.शं. : (२००९) *शारीरिक शिक्षणातील मापन व मूल्यमापन*, (आवृत्ती पहिली), पुणे, डायमंड पब्लिकेशन.

"United Nations Global Issues". Un.org. Archived from the original on 2016-06-08

कन्सल, डी. के. : (१९९६) *टेस्ट मेजरमेंट इन स्पोर्ट्स आणि फिजीकलएजुकेशन*. (आवृत्ती पहिली), नवी दिल्ली, सेन्ट्रल पोइन्ट प्रिंट प्रोसेस.

"The Top 10 Global Health Issues to Watch in 2013". Intrahealth.org. Retrieved 2014-03-01

दांडेकर,वा.ना. : (१९९२) *शैक्षणिक मूल्यमापन व संख्याशास्त्र*, (आवृत्ती चौथी), पुणे, किर्लोस्कर प्रेस.

Reebok India decodes the country's fitness status in its 'Fit India Survey' 2017,

Dhengale, D.B.(2015).*Effect of Wellness Programme on Adolescent School Children from Pune City,* Pune: Pune University.

Sonawane,S.S.(2003).*Physiological study of mental health and its relation with phisical fitness*,Unpublished Ph.D.thesis,Mumbai:university of Mumbai.

Werner, W.K.(2006).*Principles And Labs For Fitness And Wellness*.(8th Edt.).Chaina:thomson Publications.

संशोधक

नामदेव रावसाहेब बन्ने

मार्गदर्शक

प्रा .डॉ .चंद्रकांत सातपुते